

2026
červenec/srpen

Na skok v kuchyni

magazín o jídle a životním stylu



28 stran
plných
inspirace
pro vás

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 ZAPEČENÉ TORTILLY
- 5 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 6 LOSOS S BATÁTOVÝM PYRÉ A DIVOKOU BROKOLICÍ
- 7 *Pistáciové croissanty*
- 8 LETNÍ MANGO LASSI ↖ *z obálky*
- 9 LETNÍ GRILOVAČKA
- 12 TIPY MĚSÍCE
- 14 DERMACOL PÉČE O PLEŤ S OCHRANOU PROTI SLUNCI
- 15 LETNÍ DOVOLENÁ ZAČÍNÁ V HALFPRIE
- 16 *Léto u souladu s tělem*
- 17 OSVĚŽENÍ V PODOBĚ LEDOVÝCH KÁVOVÝCH DRINKŮ
- 18 BEAUTY TIPY
- 20 BANÁNOVÁ SVAČINKA
- 21 KAM MUSÍTE V LÉTĚ VYRAZIT
- 22 *Letní osvěžení*
- 23 LÉTO S YOUNG LIVING
- 25 LÉTO POD ŠIRÝM NEBEM
- 26 5 TIPŮ, JAK SI DOMA PŘIPRAVIT ZARUČENĚ SKVĚLÉ LEDOVÉ NÁPOJE
- 27 GRILOVANÝ SÝR S KIMCHI
- 28 DRASTICKÉ DIETY NEJSOU ŘEŠENÍ



9
LETNÍ MANGO LASSI



27
GRILOVANÝ SÝR
s kimchi



LÉTO, KTERÉ SI CHCEME UŽÍT NAPLNO

Léto je konečně tady a s ním i období, na které se každý rok tolik těším. I když letos nemáme v plánu žádnou velkou dovolenou v zahraničí, vůbec mi to nevádí. Naopak se těším na léto u nás. Na čas strávený na chatě, na chvíle u mojí ségry, na obyčejné letní dny s rodinou, které často bývají ty nejhezčí.

Vojtu čeká fotbalový i tenisový kemp, takže o sportovní program bude mít postaráno. A já už se těším, až ho budu zase sledovat, jak si užívá všechno, co ho baví, protože s koncem školního roku skončily i všechny sporty.

Mě samotnou čeká i hodně práce. Léto pro mě nebude jen o odpočinku, ale také o focení, natáčení a tvorbě nových receptů. A možná právě proto mám letní recepty tak ráda. Jsou rychlé, barevné, plné ovoce, zeleniny, bylinek a chutí, které k prázdninám prostě patří. Často vznikají úplně přirozeně – z toho, co zrovna dozrává, co máme doma nebo co se hodí přibalit na výlet, na chatu či na zahradu.

Velkou součástí našich dní jsou poslední dobou také oleje Young Living. Používám je doma úplně přirozeně – někdy pro zklidnění emocí, jindy jako podporu v období rýmiček a nachlazení, ale teď v létě také hodně prakticky. Na chatě řešíme hmyz, štípnutí, komáry, klíšťata i vše, co k létu patří. A právě proto v magazínu najdete i novinky a červencové akce Young Living, které by se vám na léto mohly hodit. Pokud budete chtít nějaké oleje objednat, nebojte se mi dát vědět. Třeba na můj Instagram.

Do tohoto letního speciálu jsem chtěla dát recepty, které vám léto trochu usnadní a příjemní. Takové, ke kterým se budete rádi vracet, když nebudete chtít trávit hodiny v kuchyni, ale přesto budete chtít připravit něco dobrého pro sebe, děti, rodinu nebo přátele.

Přeji vám krásné léto plné dobrého jídla, slunce, pohody a malých okamžiků, na které se nezapomíná.

S láskou Romana

ZAPEČENÉ TORTILLY

Hledáte tip na večeři, která nezabere moc času, ale přesto udělá velký dojem? Tyhle zapečené tortilly plněné šřavnatým mletým masem a sýrem jsou přesně tím receptem, který se hodí do každého nabitého dne. Příprava je jednoduchá, zvládnete ji bez zbytečného stresu a výsledek potěší malé i velké strávníky. Křupavý povrch, vláčná náplň a spousta rozpečeného sýra zajistí jediné – jakmile je vytáhnete z trouby, všichni se po nich jen zapráší a o poslední kousek se bude doma bojovat.

Ingredience:

- 3 tortilly Antica Cantina
- 300 g mletého masa (mix hovězí + vepřové)
- 1 lžice přepuštěného másla
- 2 lžice rajčatového protlaku
- sůl, pepř dle chuti
- 2 ks jarní cibulky
- 80–100 g cheddaru (do směsi)
- 100–150 g strouhaného sýra navrch (gouda/cheddar)



Postup:

1. Na pánvi orestujeme mleté maso (mix hovězí + vepřové) na troše přepuštěného másla.
2. Přidáme rajčatový protlak, sůl, pepř, jarní cibulku a nastrouhaný cheddar.
3. Tortilly Antica Cantina krátce namočíme do vody, rozpůlíme a naplníme masovou směsí (celkem 3 tortilly).
4. Vyskládáme do zapékací formy, posypeme strouhaným sýrem (gouda/cheddar) a pečeme na 180 °C dozlatova.
5. Na závěr posypeme nasekanou jarní cibulkou a podáváme.

CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

FABINI UVÁDÍ EXKLUZIVNÍ KOLEKCI S MICHELINSKÝM ŠÉFKUCHARĚM PŘEMKEM FOREJTEM

Česká značka FABINI představuje novou ambadorskou kolekci nádobí z vícevrstvé nerezové oceli, na jejímž vývoji se podílel michelinský šéfkuchař Přemek Forejt. Společná řada propojuje nároky na profesionální kvalitu s osobitou estetikou – charakteristickým prvkem celé kolekce jsou zlaté rukojeti a úchyty.

www.fabini.cz



DRINKY, KTERÉ OSVĚŽÍ KAŽDOU CESTU

Léto za volantem si žádá pořádné osvěžení. Ve Stop Cafe na čerpacích stanicích ORLEN najdete kromě povité kávy a trendy matchy také sezonní novinky – makadamiové frappé, grepový či růžový espresso tonic nebo perlivé limonády. Na delší cesty se skvěle hodí i ovocná smoothies v příchutích pomeranč–mango a pomeranč–ananas–špenát.

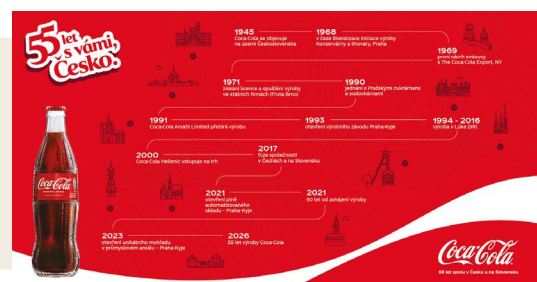
www.orlen.cz



COCA-COLA SLAVÍ 55 LET V ČESKU A NA SLOVENSKU

Již 55 let je Coca-Cola součástí života lidí v Česku a na Slovensku. Od první lahve vyrobené v roce 1971 až po dnešní moderní výrobu provází miliony malých i velkých momentů napříč generacemi. Letošní výročí připomíná také nová lokální kampaň „Made by“, která vzdává hold zaměstnancům stojícím za výrobou, distribucí a fungováním Coca-Cola systému v Česku a na Slovensku.

www.coca-cola.com



PITNÁ VODA LOKNI NA NÁDRAŽÍCH BUDE PŘI TEPLOTÁCH NAD 30 °C ZDARMA

Projekt Lokni nově nabídne při předpovědi teplot nad 30 °C zdarma chlazenou filtrovanou vodu na všech svých veřejných stanicích po celé České republice. Automatický režim se aktivuje podle počasí a lidé si budou moci bez omezení doplnit vodu do vlastní lahve. Cílem iniciativy je usnadnit přístup k pitné vodě během veder a zároveň podpořit omezení používání jednorázových plastových lahví.

www.lokni.cz



MCDONALD'S PŘINÁŠÍ FANOUŠKŮM FOTBALU UNIKÁTNÍ FIFA WORLD CUP MEAL SE SBĚRATELSKOU EDICÍ

McDonald's jako globální partner FIFA přináší fanouškům atmosféru mistrovství světa i do svých restaurací. S probíhajícím šampionátem proto přichází s limitovanou nabídkou FIFA World Cup Meal, která propojuje oblíbené produkty s exkluzivní sběratelskou edicí inspirovanou jednou z nejsledovanějších sportovních událostí světa. Nabídku doplňuje tematická edice Happy Meal se Squishmallows hračkami, která přináší radost i těm nejmenším fanouškům.

www.mcdonalds.cz



NEJLEPŠÍ EKOFARMOU ROKU 2026 JE FARMA STRUHY. VEŘEJNOST POZVALA NA DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

Farma Struhy v obci Vlastec–Struhy na Písecku získala ocenění Nejlepší ekofarma roku 2026. Při příležitosti slavnostního předání ocenění otevřela 13. června své brány veřejnosti a nabídla komentované prohlídky farmy, farmářské trhy i bohatý program pro rodiny s dětmi.

pro-bio.cz



UGO UČÍ ZDRAVÉMU STRAVOVÁNÍ UŽ 20 LET

Značka UGO letos slaví 20 let od chvíle, kdy začala měnit pohled Čechů na zdravé a rychlé stravování. Z původního juice baru s čerstvými šňávkami vyrostla síť více než 60 freshbarů a salaterií v Česku i na Slovensku a stala se jedním z nejznámějších konceptů zdravého občerstvení.

www.ugo.cz



LOSOS S BATÁTOVÝM PYRÉ

a divokou brokolici

Tento recept je ideální volbou pro lehký, ale zároveň sytý oběd nebo večeři. Šťavnatý pečený losos skvěle doplňuje jemné batátové pyrė a křupavá baby brokolice na mase. Připravíme si vyvážené jídlo plné chuti, které zvládneme během chvíle.

Ingredience (2 porce):

- 2 filety z lososa
- 2 střední batáty
- 1 lžíce másla
- 2–3 lžíce teplého mléka nebo smetany
- 1 svazek baby brokolice
- 1 lžíce másla na brokolici
- sůl, pepř, olivový olej

Postup:

1. Batáty oloupeme, nakrájíme a vaříme cca 15–20 minut doměkka. Poté je scedíme, přidáme máslo a trochu teplého mléka nebo smetany a rozmixujeme do hladkého pyrė.
2. Lososa osolíme, opeříme, zakápneme olivovým olejem a pečeme při 180 °C asi 12–15 minut podle tloušťky filetu.
3. Brokolici blanšírujeme 2–3 minuty v osolené vodě, poté ji krátce prohodíme na mase a lehce dosolíme.



PISTÁCIOVÉ CROISSANTY

Křupavé, voňavé a hotové během chvilky. Tyto pistáciové croissanty z listového těsta jsou skvělou volbou ke snídani, odpolední kávě i jako rychlý dezert. Díky pistáciovému krému získají bohatou chuť a efektní vzhled, přitom jejich přípravu zvládne opravdu každý.

Ingredience:

- 1 balení listového těsta
- pistáciový krém ze @zdraveorechy
- 1 vejce na potřetí
- nasekané pistácie
- moučkový cukr podle chuti



Postup:

1. Listové těsto rozprostřete a potřete vrstvou pistáciového krému. Nakrájejte ho na trojúhelníky a každý trojúhelník zarolujte od širší části ke špičce do tvaru croissantu.
2. Croissanty přendejte na plech vyložený pečicím papírem, potřete rozšlehaným vajíčkem a pečte v troubě vyhřáté na 180 °C přibližně 15–20 minut dozlatova.
3. Po upečení je pokapejte pistáciovým krémem a posypte nasekanými pistáciemi. Kdo má rád sladší, může je nakonec lehce poprášit moučkovým cukrem.

LETNÍ MANGO LASSI

Mango lassi je tradiční indický nápoj z manga a jogurtu, který je krásně krémový, jemně kořeněný a příjemně osvěžující. Ideální je jako rychlá letní svačina, sladká tečka po jídle nebo osvěžující nápoj během horkých dní.



Ingredience:

- 1 ½ hrnku mražených kousků manga (cca 242 g)
- 1 ½ hrnku plnotučného bílého jogurtu (cca 367 g)
- ½ hrnku smetany ke šlehání (cca 114 g)
- 1 lžička jemného cukru
- ½–1 lžička mletého kardamomu (podle chuti)
- čerstvá máta na ozdobu (volitelné)

Postup:

1. Všechny ingredience vložte do mixéru KitchenAid® K400. Zvolte program Icy Drink a mixujte přibližně 30–45 sekund, dokud nápoj nebude hladký a lehce napěněný.
2. Hotové mango lassi nalijeme do sklenic a ozdobte lístkem čerstvé máty a kouskem manga.

TIP: [Mixér KitchenAid Artisan 5KSB4026](#)

KitchenAid mixér Artisan je stolní blender, který se hodí pro každodenní přípravu smoothie, nápojů, polévek i omáček. Silný motor s inteligentním řízením výkonu se přizpůsobuje obsahu nádoby a zajišťuje rovnoměrné mixování.

Žebrovaná skleněná nádoba pomáhá surovinám cirkulovat kolem asymetrického nože, takže se vše promixuje do hladké konzistence. Díky různým rychlostem a přednastaveným programům připravíte během chvíle jak osvěžující nápoje, tak husté smoothie.



LETNÍ GRILOVAČKA

Dobré jídlo spojuje lidi u jednoho stolu – a přesně takové jsou i recepty, které pro vás připravili Vojta a Betty Urbanovi ve spolupráci s [Kauflandem](#). Čtyři nápady plné chuti, kvalitních surovin a inspirace pro každodenní vaření dokazují, že skvělé pokrmy nemusí být složité. Nechte se inspirovat a užijte si vaření, které baví.

STEAK Z HOVĚZÍ SVÍČKOVÉ

4 porce

Suroviny:

- 4x steak z hovězí svíčkové
- rozmarýn
- sůl, pepř
- olivový olej

Postup:

Maso si před grilováním musíme tzv. natemperovat. Vytáhněte ho alespoň 30 minut před grilováním z lednice a nechte stát v pokojové teplotě, aby na grilu neutrpělo teplotní šok. Mohlo by potom být tuhé.

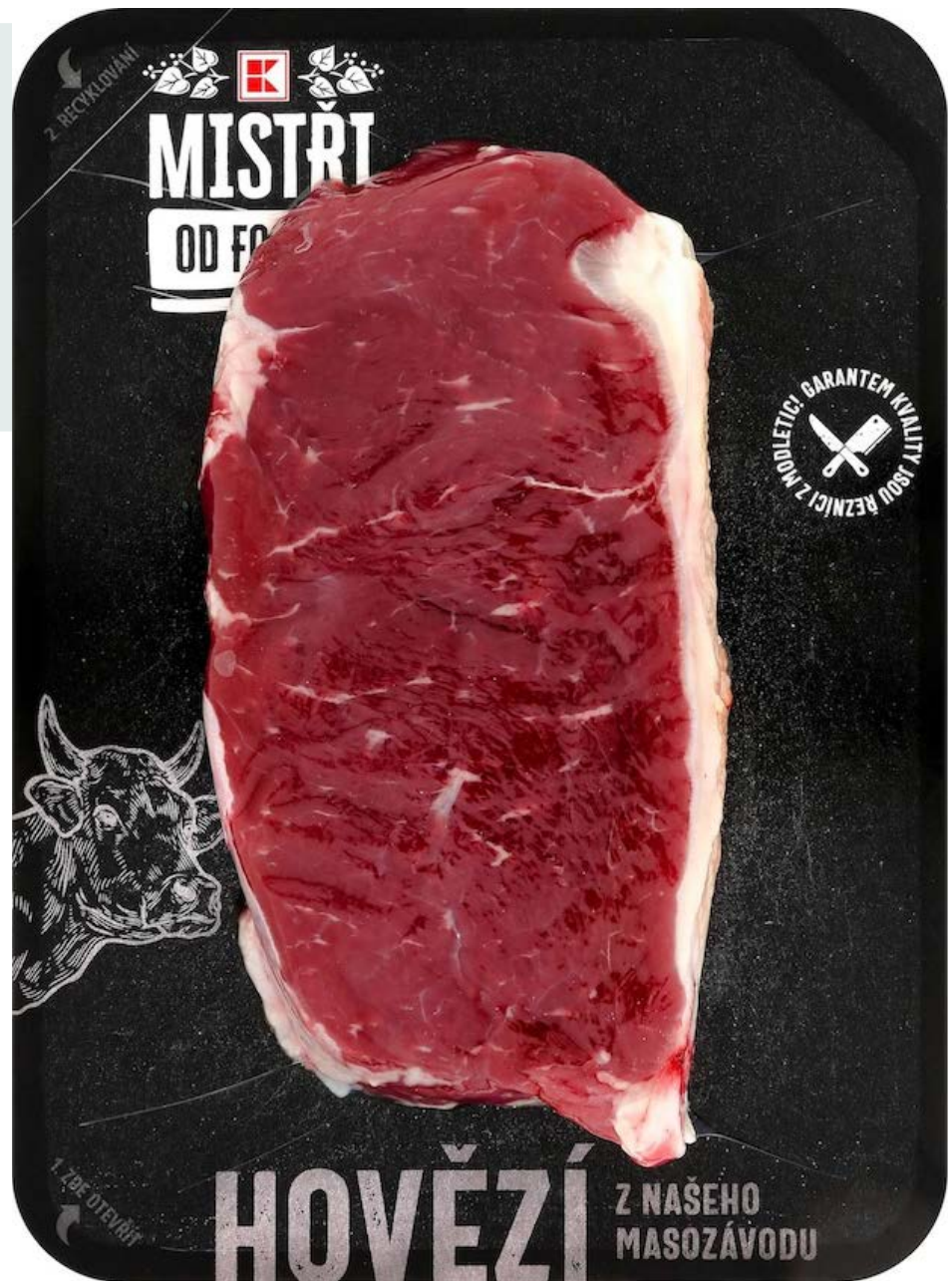
Maso ze všech stran potřeme olejem, osolíme a opepříme.

Rozehřejeme si gril nebo pánev aspoň na $\frac{3}{4}$ maximálního výkonu (z pánve se musí kouřit!) a steak zprudka opečeme z každé strany 2-3 minuty dle výšky. Maso se nikdy nesnažte otočit, pokud to nejde – povrch se musí dostatečně opéct a pak se sám „pustí“.

Steak ze svíčkové bývá vyšší, proto ho zatáhněte i z boků tak, aby na povrchu masa nezůstalo žádné syrové místo. To už ale stačí jen krátce – cca 20 sekund na každé ploše.

U kvalitních steaků je nejčastějším stupněm propečení tzv. medium rare (středně krvavý), kdy je teplota středu masa mezi 54-57 stupni Celsia. Zkušený kuchař to sice dokáže odhadnout i pohmatem, ale ideálním pomocníkem je vpichový teploměr, který se dá sehnat velmi levně. Ovšem dejte si velký pozor, abyste špičkou teploměru vždy správně trefili střed masa. Když teploměr zahlásí 54 stupňů, je na čase ukončit tepelnou úpravu. Pokud jste této teploty jádra nedosáhli už na pánvi, přesuňte maso na dodělání do trouby rozehřáté na 180-200 stupňů Celsia a dopečte jej.

A poslední zlaté pravidlo - steaky nechte ještě 5 minut odpočívat (ideálně na dřevěném prkénku), aby při krájení nevytekla šťáva.



CHIMMICHURRI

4 porce

Suroviny:

- 1 velká hrst hladkolisté petržele
- 3 stroužky česneku
- 1 čerstvá chilli paprička
- 5 lžic olivového oleje
- 1 lžice vinného octa
- sůl

Postup:

Petrželku nasekáme nadrobno nožem. Dáme do misky.

Česnek prolisujeme nebo nakrájíme na co nejmenší kostičky, stejně tak chilli papričku. Přidáme všechny ostatní suroviny, osolíme a promícháme.



GRILOVANÁ KUKUŘICE S CHEDDAREM A SRIRACHA MAYO

4 porce

Suroviny:

- 2 kukuřičné klasy
- 4 plátky cheddaru
- 6 lžic majonézy
- 3 lžice sriracha omáčky
- citronová šťáva
- sůl

Postup:

Majonézu smícháme se sriracha omáčkou, citronovou šťávou a lehce osolíme. Majonéza by měla být nakyslá, aby se hodila ke sladké kukuřici a odlehčila tučný cheddar.

Kukuřice rozkrojíme napůl a ogrilujeme ze všech stran.

Nakonec na ni položíme ještě na grilu cheddar, aby se na ní roztekl.

Pokapeme majonézou a podáváme.



SALÁT S CHŘESTEM A GRILOVANÝMA MERUŇKAMA

4 porce

Suroviny:

- 1 svazek chřestu
- 1 svazek ředkviček
- 8 meruňk
- 150 g cukrového hrášku
- 200 g salátu
- 200 g fety
- 2 hrsti slané granoly

Zálivka:

- 6 lžic olivového oleje
- 3 lžice citronové šťávy
- 1,5 lžice bezového sirupu
- 1/2 lžičky soli

Slaná granola:

- 100 g vloček (např. ovesných, pohankových,...)
- 100 g ořechů a semínek (mix dle chuti)
- 1 bílek
- 20 g sojové omáčky
- 20 g sirupu (např. javorový)
- 20 g olivového oleje
- 10 g soli

Postup:

Suroviny na granolu

smícháme a pečeme na 180 stupňů asi 20 minut. V polovině pečení promícháme.

Suroviny na zálivku dáme do zavařovačky a pořádně promícháme. Dáme stranou.

Chřest si zblanšírujeme - povaříme 30 vteřin ve slané vodě a přendáme do osolené ledové vody, aby se slanost z chřestu neomyla.

Meruňky si nakrájíme na půlky a rychle ogrilujeme řeznou stranou dolů.

Cukrový hrášek si překrájíme, stejně tak ředkvičky.

Chřest, salát a ředkvičky smícháme a těsně před podáváním promícháme se zálivkou. Navrch dáme meruňky, podrobíme tetou a granolou a podáváme.



TIPY MĚSÍCE



POLOSUCHÉ RŮŽOVÉ PERLIVÉ VÍNO ZNOVÍN FRIZZANTE ROSÉ

Elegantní růžové perlivé víno se svěží vůní červeného ovoce, lesních jahod a malin zaujme jemným perlením i harmonickou polosuchou chutí. Díky lehkému a ovocnému charakteru je ideální pro letní posezení, oslavy i jako základ osvěžujících vinných koktejlů. Nejlépe si ho vychutnáte dobře vychlazené.

www.znovin.cz

GRILOVACÍ SEZÓNA ZAČÍNÁ: VITANA PŘICHÁZÍ S NOVINKAMI

Nová řada grilovacích omáček přináší moderní kombinace chutí, jako je Kečup & mayo, Hořčice & med, Burger se slaninovou příchutí nebo Hořčice & mayo a reaguje tak na stále větší chuť experimentovat i při domácím grilování. Skvěle doplní maso, burgery i grilovanou zeleninu a potěší všechny, kteří mají rádi výraznější a nápaditější chutě.

www.vitana.cz



MODERNÍ ŽELÍROVÁNÍ. MĚNĚ CUKRU, VÍCE OVOCE A JISTOTA DOKONALÉHO VÝSLEDKU

Zatímco dříve byl poměr ovoce a cukru téměř vyrovnaný, dnes se přístup k domácím marmeládám výrazně liší. Moderní želírovací výrobky umožňují pracovat s podstatně menším množstvím cukru, aniž by se snížila kvalita, chuť nebo konzistence výsledku.

www.oetker.cz

PROTEINOVÝ SNACK NOVÉ GENERACE – LYOFILIZOVANÉ SÝRY OD DIANA COMPANYY

Lyofilizované sýry představují alternativu ke klasickým slaným pochutinám – mají jednoduché složení, vysoký obsah bílkovin a díky sušení mrazem si zachovávají plnou chuť i nutriční hodnoty.

www.diana-company.cz



BARISTA COLOMBIA: NOVÁ KÁVA SINGLE ORIGIN OD TCHIBO

Novinka mezi kávami Tchibo přináší chuť kolumbijských And. 100% Arabica Tchibo Barista Colombia nabízí plné tělo, vyvážený charakter a tóny červených bobulí s jemným čokoládovým dozvukem, doplněné sametovou cremou. Pomalé bubnové pražení nechává vyniknout přirozený chuťový profil.

www.tchibo.cz



NICNEDĚLÁNÍ BEZ VÝČITEK? KOFOLA PŘICHÁZÍ S NULKOU A INSPIRUJE K NULKÁNÍ

Notifikace, deadliny a neustálý tlak na výkon nás často nutí zapomínat na odpočinek. Nová bezcukrová Kofola Nulka proto připomíná, že je v pořádku na chvíli vypnout, dobít energii a dopřát si trochu „nulkání“.

www.kofola.cz

KDYŽ SE ČESKÁ JABLKA POTKAJÍ S EXOTIKOU - LIMITOVANÁ EDICE MANGO PLÁTKŮ

Ovocňák přináší limitovanou edici 100% ovocných mangových plátků, které spojí česká jablka s exotickým mangem. Bez přidaného cukru, umělých barviv i konzervantů nabízejí sladkou tropickou chuť v podobě poctivé svačinky vyrobené v Česku.

www.ovocnak.cz



KÁVOVÉ KAPSLE JACOBS PRO KAŽDOU NÁLADU

Když léto ukáže svou syrovější tvář, je čas na kávu, která zahřeje a dodá energii. Jacobs Espresso 10 Intenso spojuje kořeněnou chuť robusty se sladkými a ovocnými tóny arabiky do silného espressa s dlouhotrvajícím závěrem. Každý doušek je jako malý impuls, který vás vrátí zpět do tempa dne – intenzivní, výrazný a přesně tak akorát do nepohody.

www.kavajacobs.cz



PAPÍROVÉ UTĚRKY VELVET TURBO DUO NESMÍ CHYBĚT V ŽÁDNÉ DOMÁCNOSTI

Velvet Turbo Duo navazuje na oblíbenou Velvet Turbo. Nabízí stejnou kvalitu, pevně a savé velké útržky pro každodenní použití v kuchyni i dílně. Skvěle funguje i namokro – neroztrhá se ani při opakovaném namočení a vyždímání.

www.moracell.cz



DÓZA S ŽELÉ BONBONY SLADKÉ CHVÍLE

Ochutnejte novou kolekci měkkých gumových bonbonů v uzavíratelných dózách. Vyberte si šťavnaté Maliny, hravé Sovičky nebo oblíbené Žraločky. Praktické balení se postará o to, aby želé nevysychalo a zůstalo dlouho krásně měkké a plné chuti. Můžete je mít neustále po ruce – na stole v práci, v autě nebo sbalené v batohu na výlet.

www.zdraveorechy.cz



LÉTNÍ PRÁZDNINY NA JAZYKU. ČOKOLÁDOVNA AJALA NAMÍCHALA TABULKY S CHUTĚMI LÉTA

Milovníci ovocných kontrastů v létě mohou sáhnout po tmavé čokoládě s malinami a pistáciemi. Intenzivní hořká čokoláda slazená panelou tvoří dokonalý podklad pro křupavé prvotřídní oříšky a přirozeně kyselkavé mrazem sušené maliny, které v ústech okamžitě osvěží.

www.ajala.cz



KUSKUS JAKO ZDRAVÁ TĚSTOVINA

Kuskus je netradiční druh těstoviny vyráběný z pšeničné krupice tvarované do malých kuliček. Je ceněný pro své nutriční hodnoty – obsahuje komplexní sacharidy, bílkoviny, vitamíny a minerální látky. Hodí se jako příloha k masu a rybám, do zeleninových pokrmů, salátů i sladkých jídel. Jeho největší výhodou je velmi snadná a rychlá příprava.

www.menugold.cz

PŘEŽIJTE LÉTO S ELEKTROLYTOVÝMI NÁPOJI VILGAIN

Při vedrech, sportu nebo náročném dni tělo neztrácí jen vodu, ale i důležité elektrolyty, které samotná voda nedoplňuje. Kvalitní elektrolytový nápoj by proto měl obsahovat dobře vstřebatelné formy minerálů a vyvážené složení bez zbytečných přísad. Právě na to sází Vilgain Electrolyte Drink, který kombinuje citrátové formy minerálů s kokosovou vodou a vitamíny skupiny B.

www.aktin.cz



DERMACOL PÉČE O PLEŤ s ochranou proti slunci

Léto si žádá lehkou, ale účinnou péči, která pleť ochrání, sjednotí a zároveň rozzáří. **Dermacol** přináší komplexní řadu produktů s vysokou ochranou SPF 50, které pokrývají vše od denní hydratace přes tónování až po praktickou ochranu na cesty i záblesk letního lesku.

DERMACOL BRIGHT ME UP - OCHRANNÝ DENNÍ KRÉM S SPF 50

V létě je ochrana pleti naprostý základ. Dermacol Bright Me Up SPF 50 spojuje vysokou ochranu před slunečním zářením s pečujícími účinky. Pleť hydratuje, rozjasňuje a díky obsahu vitamínu C pomáhá sjednocovat její tón. Navíc je skvělý i jako podklad pod make-up, takže se snadno stane součástí vaší každodenní letní rutiny.



DERMACOL VODĚODOLNÉ MLÉKO NA OPALOVÁNÍ VE SPREJI SPF 50

Dermacol SUN CARE SPF 50 je voděodolné opalovací mléko ve spreji, které poskytuje vysokou ochranu před sluncem i během koupání. Složení s panthenolem a bisabololem pokožku hydratuje, zklidňuje a díky praktickému spreji se snadno a rychle aplikuje.



DERMACOL VODĚODOLNÁ OPALOVACÍ TUHÁ TYČINKA SPF 50

Dermacol SUN CARE SPF 50 je praktická voděodolná opalovací tyčinka, ideální pro ochranu citlivých míst, jako jsou nos, rty, tváře nebo ramena. Díky kompaktnímu balení ji můžete mít stále po ruce a ochranu kdykoliv snadno obnovit. Složení s bisabololem pokožku zklidňuje a nezanechává mastný film.



DERMACOL NEON MANIA STARDUST JELLY STICK

Dermacol Neon Mania Stardust Jelly Stick dodá obličej i tělu výrazný třpytivý efekt, který krásně vynikne na opálené pokožce. Chladivá gelová textura s extraktem z okurky pokožku osvěží a je ideální na festivaly, dovolenou i letní večírky.



DERMACOL CC SUN SHIELD - TÓNOVACÍ KRÉM S SPF 50

Dermacol CC Sun Shield SPF 50 spojuje tónovací krém, vysokou ochranu před sluncem i péči o pleť v jednom kroku. Sjednocuje tón pleti, kryje drobné nedokonalosti a díky kyselině hyaluronové, vitamínu E a výtažkům z mořských řas pleť hydratuje a chrání. K dostání je ve třech odstínech.



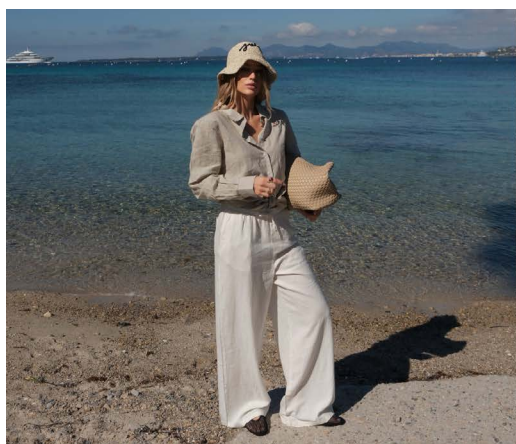
LETNÍ DOVOLENÁ ZAČÍNÁ V HALFPRIICE

Začátek léta je ideální příležitostí osvěžit šatník a připravit se na dovolenou i volné dny plné cestování. Ať už plánujete pobyt u moře, víkend na horách nebo jen letní procházky městem, vyplatí se investovat do kvalitních kousků, které spojují pohodlí, styl a dlouhou životnost. V [HalfPrice](#) navíc můžete objevit produkty známých světových značek za atraktivní ceny.

Přípravy na dovolenou často začínají otázkou, co si sbalit. Letní šatník by měl být lehký, variabilní a snadno kombinovatelný. V nabídce HalfPrice najdete vzdušné šaty, lněné košile, pohodlné sandály, plážové doplňky i sportovnější oblečení pro aktivní cestovatele. Díky širokému výběru si každý může vytvořit outfit přesně podle svého stylu i plánů na léto.

Nezbytnou součástí každé cesty jsou také doplňky. Sluneční brýle, klobouky nebo kabelky dokážou proměnit i jednoduchý outfit a dodat mu svěží letní nádech. Pokud navíc hledáte nové zavazadlo, v HalfPrice najdete kufry, cestovní tašky i batohy renomovaných značek, které kombinují funkčnost, kvalitní zpracování a moderní design.

Inspiraci, jak propojit praktičnost s módou, nabízejí také Karolína Mališová a Markéta Konvičková. Jejich letní styling potvrzuje, že pohodlné cestovní outfity mohou být zároveň elegantní a plně osobitost.



Nakupování za výhodné ceny přitom neznamená dělat kompromisy v kvalitě. Naopak – možnost pořídit si značkové produkty za dostupnější ceny je chytrou investicí, která zpříjemní celé léto. Ať už hledáte nový outfit, cestovní doplňky nebo vybavení na dovolenou, HalfPrice nabízí inspiraci i široký výběr pro každého.



LÉTO V SOULADU S TĚLEM

Léto bývá spojováno s lehkostí, volností a radostí z dlouhých dnů. Současně ale přináší i vyšší nároky na naše tělo – více pohybu, slunce, cestování i změny denního režimu. Jak si užít aktivní měsíce naplno, a přitom zůstat v kontaktu sama se sebou?

Česká značka [Systems.bio](#), která propojuje vědecké poznatky o ženském zdraví s moudrostí tradičních kultur, přináší pět letních tipů pro energii, regeneraci, péči o tělo i malé každodenní radosti. Bez extrémů, bez tlaku na výkon a bez zbytečných slibů.

1. AKTIVNÍ LÉTO BEZ DALŠÍ KÁVY

Když teploty stoupají, další šálek kávy nemusí být vždy tím, co tělo potřebuje. Pro období výletů, sportu a dlouhých dnů nabízí Systems.bio přírodní alternativu v podobě **Black Stuff OxiFit**. Prášek z červené řepy s vysokým obsahem nitrátů doplňuje extrakt z borovicové kůry a maltodextrin.



2. RŮŽOVÝ RITUÁL PRO HORKÉ DNY

Léto není jen o výkonu, ale i o zpomalení. Právě k tomu vybízí **Anima Mundi Rose Heart Opener** – čistý prášek z bio okvětních plátků růže. Růže je po staletí spojována s péčí o tělo i mysl. Je přirozeným zdrojem antioxidantů a její jemná chuť se skvěle hodí do čajů, smoothie nebo domácích letních nápojů.

3. MLSÁNÍ BEZ VÝČITEK

Léto patří zmrzlínám, piknikům a malým radostem. Pokud ale hledáte alternativu ke klasickým sladkostem, mohou být zajímavou volbou **biohackerské čokolády** vytvořené ve spolupráci Systems.bio a finské značky KÄÄPÄ Mushrooms. Ruční výroba v pražské čokoládovně, kvalitní bio kakao a extrakty z funkčních hub vytvářejí kombinaci, která proměňuje běžné mlsání v malý každodenní rituál.



4. KREATIN PATŘÍ I ŽENÁM

Kreatin bývá často spojován především s mužským světem fitness. Ve skutečnosti však může být zajímavým doplňkem také pro aktivní ženy. **Aavalabs Kreatin** monohydrát obsahuje čistý mikronizovaný kreatin doplněný o vitamin B6 v aktivní formě. Snadno se rozpouští, je bez příchuti a lze jej jednoduše přidat do vody nebo oblíbeného nápoje.



5. LIMONÁDA, KTERÁ MĚNÍ BARVU

Existují produkty, které zaujmou nejen svými vlastnostmi, ale i zážitkem. Přesně takový je **Butterfly Pea Blue Harmonizer** od Anima Mundi. Prášek z květů motýlího hrášku vytváří sytě modrý nápoj. Jakmile do něj přidáte citron, před očima se promění do fialové barvy. Kromě výrazné barvy obsahuje také přirozeně se vyskytující antioxidanty a lze jej využít nejen do nápojů, ale i při přípravě dezertů nebo domácí kosmetiky.

OSVĚŽENÍ V PODOBĚ LEDOVÝCH KÁVOVÝCH DRINKŮ

Mám pro vás dva recepty ideální pro letní osvěžení, které spojují netradiční chuťové kombinace s kávovou kreativitou. Yuzu Vanilla Cucumber Fizz přináší lehkou citrusovou svěžest s okurkou a mátou, zatímco Matcha Coconut Vanilla Iced Coffee nabízí jemně sladěné matchy, kokosu a vanilky. Skvělá volba pro horké dny, kdy chcete něco chladivého, lehkého a originálního.

YUZU VANILLA CUCUMBER FIZZ

Ingredience:

- Led (5x 30g)
- Okurka (2 plátky)
- Tonik (120 ml)
- Yuzu Vanilla Over Ice (1 kapsle, 40 ml)
- Čerstvá máta (1 snítka)
- **Doporučeno:** Pomerančová kůra (chemicky neošetřená)

Postup:

1. Do malé sklenice Mixology vložte 4 kostky ledu Nespresso a plátek okurky, poté přilijte 60 ml toniku.
2. Do konvičky připravte 40 ml kávy Yuzu Vanilla, přidejte 1 kostku ledu a pomocí Nespresso Nanofoameru kávu napěňte.
3. Jemně nalijte napěněnou ledovou Nitro kávu na směs ve sklenici.
4. Ozdobte dalším plátkem okurky a promněte čerstvé lístky máty mezi dlaněmi, aby uvolnily své aroma.
5. **Doporučené:** Vymačkejte nad nápojem pomerančovou kůru pro intenzivnější vůni.



MATCHA COCONUT VANILLA ICED COFFEE

Ingredience:

- Led (5x 30 g)
- Horká voda (40 ml)
- Mléko (80 ml)
- Matcha (1,5 g)
- Poleva z bílé čokolády (20 g)
- Coconut Vanilla Over Ice (1 kapsle)

Postup:

1. V kovičce smíchejte 1,5 g prášku matcha se 40 ml horké vody. Pomocí Nespresso NanoFoameru směs intenzivně vyšlehejte do hladké konzistence bez hrudek.
2. Do matcha směsi přidejte 80 ml studeného mléka a pokračujte v jemném šlehání pomocí NanoFoameru, dokud nezískáte hedvábně jemnou texturu.
3. Do sklenice Mixology dejte 15 g polevy z bílé čokolády a 4 kostky ledu.
4. Jemně nalijte směs matchy a mléka do sklenice přes led a čokoládový základ.
5. Připravte 40 ml kávy Coconut Vanilla. Lehce ji napěňte s jednou kostkou ledu a poté ji přelijte přes vrstvu matchy, aby vznikl jemný vrstvený efekt.



Beauty tipy

NOVINKA OD NEUTROGENY SPF ULTRA SHEER NENÍ POUZE NA PLÁŽ

Ultra Sheer Neviditelný Hydratační Fluid SPF 50 je ideální pro normální až suchou pleť. Složení s glycerinem, panthenolem, pro-ceramidy a antioxidanty poskytuje až 24hodinovou hydrataci a pomáhá chránit kožní bariéru.

www.notino.cz



PARFÉMOVANÝ SPREJ NA TĚLO A VLASY SOL DE JANEIRO REFRESCO PARAÍSO

Parfémovaný sprej na tělo a vlasy Sol de Janeiro Refresco Paraíso vás přenesne na kouzelné brazilské pláže. Tato květinová a zelená vůně inspirována k dobrodružství a probouzí všechny vaše smysly. V srdci této limitované edice se ukrývají vůně tropických orchidejí, mořského vánku a jemné pižmo spolu s tóny šifvanaté limety a modrého kaktusu.

www.notino.cz



NADOTEC ELEGANCE: ULTRA JEMNÉ SILONKY S VÝJIMEČNOU ODOLNOSTÍ

Vždy elegantní, bez zatřetí a pouštění ok. Model Elegance 30 DEN je vyroben z odolného vlákna Lycra se speciální konstrukcí, která brání dalšímu rozjždění oka při zachycení. Díky tomu vydrží výrazně déle než běžné 30 DEN silonky a zároveň působí ultra jemně a přirozeně s efektem „better than bare“ pro dokonale hladký vzhled nohou.

www.nadotec.cz

DOKONALÉ SJEDNOCENÍ PLETI A VYSOKÁ OCHRANA SPF 50 V JEDINÉM KROKU

Dermacol CC Sun Shield SPF 50 spojuje tónovací krém, anti-aging péči i vysokou ochranu před sluncem v jednom kroku. Přirozeně sjednocuje pleť, kryje drobné nedokonalosti a díky kyselině hyaluronové, výtažkům z mořských řas a vitamínu E ji hydratuje a pečuje o ni. Moderní UV filtry chrání před UVA a UVB zářením i modrým světlem a krém je vhodný pro všechny typy pleti.

www.dermacol.cz

LAK NA NEHTY GEMINI - MLÉČNĚ BÍLÁ

Bio Sculpture lak Seafoam řady GEMINI díky extraktům z Aloe Vera, citrónu a závoru podporuje odolnost a hydrataci nehtů. Vitamíny A, B5, C, E a F zase stimulují produkci nehtového keratinu, který je základem pro pevné nehty. Lak je rychleschnoucí, dlouhodržící a obsahuje UV filtr, který zajišťuje stálost a jas barvy.

www.bsinstytut.cz



PERRICONE MD PŘEDSTAVUJE NOVOU GENERACI AGING-WELL PÉČE NEUROPEPTIDE

Perricone MD představuje řadu Neuropeptide, která využívá pokročilou neuropeptidovou technologii inspirovanou propojením mozku a pleti. Produkty cílí na viditelné projevy stárnutí, jako jsou vrásky, ztráta pevnosti či ochabování kontur, a díky kombinaci peptidů a rostlinných kmenových buněk podporují regeneraci, pružnost a mladistvý vzhled pleti.

www.perriconemd.cz



ANNA BRANDEJS PDRN SPICULES 300 SERUM

Inovativní sérum pro pleť, která potřebuje viditelnou regeneraci, zpevnění a nový jas. Kombinuje rostlinné PDRN s přírodními mikrospikulami, které pomáhají aktivovat pleť a podpořit vsřebávání aktivních látek. Je ideální pro unavenou pleť, nerovnou texturu, jemné linky i ztrátu vitality.

www.annabrandejs.cz



PAUL MITCHELL PŘEDSTAVUJE REFRESHOVANOU STYLINGOVOU ŘADU STYLE

Dalším tipem je novinka od profesionální vlasové značky Paul Mitchell – refreshovaná stylingová řada STYLE, která přináší přehlednější orientaci v produktech podle síly fixace. Kolekce nově pracuje s kategoriemi SOFT HOLD, FLEXIBLE HOLD a FIRM HOLD a nabízí styling pro každý typ vlasů i výsledný look.

eshop.paulmitchell.cz



HYDRATAČNÍ MASKA S CHLADIVÝM ÚČINKEM CRYO SORBET ICY FACIAL MASK

Hydratační maska Dr. Jart+ Cryo Sorbet Icy Facial Mask promění po smíchání s vodou v ledový sorbet, který pleť okamžitě osvěží a zchladí až o 6 °C. Během 10 minut redukuje začervenání a otoky, stahuje póry a zanechává pleť hydratovanou, projasněnou a připravenou na make-up.

www.notino.cz

LETNÍ VLASOVÉ SOS S ŘADOU VLASOVÉ PÉČE NEUMA NEU MOISTURE®

Značka Neuma přináší dvojici produktů z řady Neu Moisture®, které pomáhají vlasům zvládnout letní sezónu bez ztráty lesku, pružnosti a vitality. Kombinace intenzivní hydratační masky a lehkého pečujícího spreje představuje jednoduchý rituál pro každodenní ochranu i regeneraci vlasů během celého léta.

www.neuma.cz



MULTIFUNKČNÍ BEZOPLACHOVÝ SPREJ OOLABOO

Lehký bezoplachový sprej oolaboo moisty seaweed 24 benefits leave-in spray je navržen tak, aby okamžitě zlepšil vzhled i kvalitu vlasů bez zatížení. Intenzivně hydratuje, uhlazuje, usnadňuje rozčesávání, chrání před teplem při stylingu a pomáhá obnovovat poškozenou vlasovou strukturu. Výsledkem jsou hebké, lesklé a zdravě vypadající vlasy bez krepatění.

www.oolaboo.cz



ELASTIN POMŮŽE TĚLU VRÁTIT MLADISTVÝ VZHLED A PRUŽNOST

Elastin je bílkovina zajišťující pružnost kůže, cév, plic a dalších tkání. S přibývajícím věkem jeho množství v těle přirozeně klesá, což se projevuje ztrátou elasticity. Pro jeho doplnění lze využít přípravky, jako je Elastin Forte od N-Medical, který obsahuje 400 mg elastinu a 100 mg vitamínu C v každé tobolce.

n-medical.cz



PRO LETNÍ NÁLADU PO CELÝ ROK: DOVE ADVANCED CARE SUMMER SAKURA

Jemná květinová vůně inspirovaná matchou a třešňovým květem přináší do koupelny atmosféru slunečných dnů. Dove Advanced Care Summer Sakura spojuje osvěžující zážitek s intenzivní péčí – díky krémové textuře a technologii MicroMoisture pomáhá udržet pokožku hydratovanou až 24 hodin a zanechává ji hebkou a provoněnou.

www.dove.com



BANÁNOVÁ SVAČINKA

Rychlá sladká svačinka, která vypadá krásně, chutná skvěle a hotová je za pár minut. Ideální ke kávě, pro děti po škole nebo jen tak, když vás honí mlsná.

Ingredience (5-6 kousků):

- 5–6 rýžových chlebíčků
- pistáciový krém
- 1–2 banány
- rozpuštěná mléčná nebo hořká čokoláda
- nasekané pistácie
- lyofilizované maliny

Postup:

1. Rýžové chlebíčky potřeme tenkou vrstvou pistáciového krému. Banán nakrájíme na kolečka a vyskládáme je navrch.
2. Čokoládu rozpustíme ve vodní lázni nebo krátce v mikrovlnce a banány jí přelijeme. Nakonec posypeme nasekanými pistáciemi a lyofilizovanými malinami.
3. Necháme chvíli zatuhnout, případně dáme na pár minut do lednice, a můžeme podávat.



TIP: Pokud chcete svačinku ještě křupavější, dejte ji na 10 minut do mrazáku. Čokoláda krásně zatuhne a vznikne rychlá „healthy“ sladkost jako z cukrárny.

KAM MUSÍTE V LÉTĚ VYRAZIT



REASON OTEVÍRÁ FREREJEAN FRÈRES CHAMPAGNE BAR

Restaurace REASON otevřela na své letní terase s výhledem na Prahu první a jediný Frerejean Frères Champagne Bar v České republice. Ve spolupráci s prestižním francouzským champagne house nabízí šampaňské, signature koktejly, čerstvé ústřice i lehké speciality, přičemž každou sobotu atmosféru doplňují DJ sety a tradiční sabráž.

www.instagram.com/reason_prague/



BABIČČINA ZAHRAHA PŘEDSTAVUJE NOVÉ MENU

Jen pár minut od Prahy zve na sezonní speciality z čerstvých surovin, mezi nimiž nechybí salát z barevných rajčat, telecí karé, hovězí steak ani cuketové bramboračky s liškami. To vše v jedinečné atmosféře jedné z nejkrásnějších zahrad v Česku.

babiccinazahrada.cz

POPŘVÉ V HISTORII OTEVŘE PLZEŇSKÝ PRAZDROJ SVOU BEDNÁRNU VEŘEJNOSTI PO CELÉ DVA MĚSÍCE

Speciální komentované prohlídky se konají během července a srpna každý čtvrtek a pátek od 10:00. Návštěvníky zavedou do světa tradičního bednářského řemesla, mezi dubové ležácké sudy i do historických pivovarských sklepů. Dosud bylo možné bednárnu navštívit pouze při výjimečných příležitostech, například během Pilsner Festu.

www.prazdrojvisit.cz



LÉTO V RYTMU BBQ & BEATS: THE MONKEY BAR ZVE NA ZÁŽITKOVÉ ČTVRTKY

Léto v centru Prahy dostává nový rytmus. Stylová městská džungle The Monkey Bar přichází s novým konceptem BBQ & Beats, který promění každý čtvrtěční podvečer v nezapomenutelný gastronomický a hudební zážitek. Až do 27. srpna 2026 se zde budou každý týden od 17 hodin snoubit vůně grilu, originální letní koktejly, živá hudba a jedinečná atmosféra tropické oázy ukryté v samotném srdci Prahy.

monkeybarprague.com

GASTROPARTA CAFÉ BUDDHA PŘEDSTAVUJE V RESTAURACI PRU58 LETNÍ SEAFOOD BOIL

PRU58 asian kitchen & bar představuje letní koncept Seafood Boil. Novinka od skupiny Café Buddha pod vedením Štěpána Návrata sází na sdílené stolování a bohaté mísy plné mořských plodů, sezónní zeleniny a domácích omáček inspirovaných Asií i jižní Evropou. Seafood Boil je určený pro dlouhé letní večery, kdy je stejně důležitá atmosféra jako samotné jídlo.

pru58.cz



KATCHI RESTAURANT & COCKTAILS PŘEDSTAVUJE NOVÉ MENU A VSTUPUJE DO NOVÉ GASTRONOMICKÉ ETAPY

Pod vedením Štěpána Návrata a britského šéfkuchaře Daniela Phipparda sází restaurace na moderní japonský fusion koncept, který propojuje precizní techniky, kvalitní suroviny a výrazné chutě. Nové menu přináší speciality jako wagyu A5 Kyoto, tuna tartar, chicken katsu sando nebo tresku s miso-medovou omáčkou a potvrzuje ambici zařadit Katchi mezi nejvýraznější gastronomické podniky v Praze.

katchi.cz

LETNÍ OSVĚŽENÍ

MINERÁLKA DRWITT BALANCE SE SE A ZN, BEZ CUKRU I SLADIDEL

Doušky, které osvěží. Nová pramenitá voda DrWitt BALANCE v jemně perlivé variantě je doplněná o zinek a selen, které podporují imunitu, psychiku i zdraví pokožky, nehtů a vlasů. Bez cukru a bez sladidel. Jen čistá chuť a hydratace. „Potěší“ vás v lehkých přírodních tónech máty, citronu nebo grapefruitu.

drwitt.cz



ZCHLAĎTE SE LAHODNÝM ITALSKÝM SORBETEM

Horké letní dny vám zpříjemní vynikající ovocný sorbet značky Tonitto. Připravuje se podle klasického receptu, tedy bez mléka, pouze z kvalitního ovoce z prověřených zdrojů. Sorbet je příjemně krémový, neobsahuje konzervanty ani barviva a je plný přirozené ovocné chuti.

www.kosik.cz



EIS TEE LEMON

Teekanne Eis Tee Lemon nabízí čistou, výrazně citronovou notu. Kyselejší profil z něj pak dělá ideální volbu pro ty, kteří preferují ostřejší, méně sladké osvěžení. Citron přirozeně probouzí chuťové buňky a dodává nápoji živost, která tě podrží i v tom největším horku.

www.teekanne.cz



RELAX: 100% CHUŤ OVOCE

Džusy Relax 100 % letos slaví 30 let na českém trhu. Oblíbené příchutě Pomeranč, Jablko a Multivitamin jsou již po generaci součástí rodinných snídaní a zároveň skvělým letním osvěžením. Jejich obliba stojí na 100% ovocné šťávě bez přidaného cukru, konzervantů a barviv a na poutivé ovocné chuti.

www.relax.cz

ZMRZLINA V JAPONSKÉM STYLU. OCHUTNEJTE LEDOVOU MATCHU!

Zmrzlina Häagen-Dazs Matcha je vyrobená z prémiových ingrediencí bez umělých barviv a konzervantů. Kombinace čerstvé smetany, mléka, cukru, žloutků a matcha prášku vytváří dokonale krémovou chuť s charakteristickými tóny zeleného čaje. Díky své výrazné barvě i chuti je ideální pro originální letní dezerty.

www.kosik.cz



MROŽ OVOCNÝ SORBET JAHODA A MANGO

Pokud dáváte přednost lehkému letnímu osvěžení, vyzkoušejte ovocné sorbety Mrož v praktickém rodinném balení. Osvěží svou ovocnou chutí a skvěle se hodí pro horké letní dny i jako lehký dezert.

www.primazmrzlina.cz



LETNÍ OSVĚŽENÍ S KINDER BUENO

Skvělým společníkem pro horké dny bude i letos mléčná zmrzlina Kinder Chocolate s mléčnou polevou a jemnou mléčnou čokoládou. Na své si přijdou také milovníci křupavých kornoutů Kinder Bueno, dopřejte si je v klasické verzi nebo bílé krémové variantě.

www.ferrero.com

LÉTO S YOUNG LIVING

V červenci mě v nabídce Young Living zaujaly praktické novinky do domácnosti, nové barvy přenosného nebulizéru a krásně nastavené dárky k objednávce. Připravila jsem pro vás stručný přehled toho nejzajímavějšího. Pokud budete chtít poradit s výběrem, ráda vám pomůžu.

DÁRKY K OBJEDNÁVCE

V červenci můžete k Loyalty Rewards objednávce získat krásné dárky podle výše PV. Dárky se postupně sčítají, takže při vyšší objednávce získáte i vše z předchozích úrovní: 120 PV - Endoflex 5 ml, 190 PV - Release 5 ml + vše výše uvedené, 250 PV - Tělové mléko Lavender + vše výše uvedené, 350 PV - Lushious Lemon 15 ml + vše výše uvedené, 400 PV - Doprava zdarma + vše výše uvedené, 450 PV - Relieve It 15 ml + vše výše uvedené.

Dárky jsou určeny pro Loyalty Rewards objednávky a platí v červenci nebo do vyprodání zásob.

ČERVENCOVÉ NOVINKY

PĚNOVÉ MÝDLO LAVENDER KONCENTRÁT

Jemné pěnové mýdlo s uklidňující levandulovou vůní. Hodí se na každodenní péči o ruce a krásně zapadne do koupelny i kuchyně.

PĚNOVÉ MÝDLO FRESH LEMON KONCENTRÁT

Svěží citrusová varianta, která při každém mytí rukou provoní prostor a dodá pocit čistoty. Ideální pro ty, kdo milují svěží, letní vůně.

FRESH LEMON KONCENTRÁT K DOPLNĚNÍ

Větší refill balení pro doplnění pěnového mýdla. Praktické řešení pro domácnost, kde se myslí i na menší množství odpadu.

WANDERFUL NEBULIZÉR

Stylový přenosný nebulizér bez vody, nově v levandulové a limetkově zelené variantě. Je lehký, skladný a hodí se domů, do kanceláře i na cesty.

ROLL-ON NAVÍC VE STARTOVACÍCH SADÁCH

Do startovacích sad Dewdrop, Aria, Macaron, Haven a Adobe Mist nově přibyl praktický roll-on z matného skla. Ceny sad se přitom nemění.



VYBRANÉ AKCE A LETNÍ TIPY

Pokud si chcete v červenci udělat radost nebo doplnit domácí zásoby, právě teď je v nabídce několik opravdu povedených zvýhodnění. Vybrala jsem pro vás akce, které mi dávají největší smysl – od jednotlivých olejů přes zvýhodněné dvojice až po praktické balíčky.

OBLÍBENÉ OLEJE SE SLEVOU -10 %

COPAIBA 15 ML

Jemný olej, který se krásně hodí pro večerní pohodu, zklidnění a podporu relaxace. Skvělý do difuzéru i do osobních směsí.



IDAHO GRAND FIR 5 ML

Svěží lesní vůně, která připomíná procházku přírodou. Pomůže zpomalit, uvolnit napětí a navodit pocit klidu.



VANILLA 5 ML

Sladká, hřejivá a útulná vůně, která nádherně doladí domácí atmosféru. Krásně se kombinuje s citrusy i dřevitými oleji.



EUCALYPTUS RADIATA 15 ML

Osvěžující pomocník do období nachlazení i do difuzéru pro pocit čistého vzduchu. Je jemnější než některé jiné druhy eukalyptu.



LEMON MYRTLE 5 ML

Výrazně citrusová a energizující vůně pro svěžest, dobrou náladu a provonění celého prostoru.



TEA TREE 15 ML

Univerzální klasika do domácnosti. Hodí se při péči o pokožku, do difuzéru i jako součást domácí lékárničky.



BALÍČKY A ZVÝHODNĚNÉ SETY

-20 % SVĚŽÍ RÁNO

Set obsahuje Eucalyptus Radiata 15 ml, Lemon Myrtle 5 ml a Tea Tree 15 ml. Krásná kombinace pro svěžest, čistý vzduch a energický start dne.

-20 % TEPLÉ LESY

Set obsahuje Copaiba 15 ml, Vanilla 5 ml a Idaho Grand Fir 5 ml. Hřejivá, klidná a útulná kombinace pro večerní relax nebo pomalejší domácí chvíle.

JAK OBJEDNAT

Chcete s výběrem poradit nebo si produkty objednat přes mě? Napište mi na e-mail romana@naskokvkuchyni.cz nebo mi pošlete zprávu na Instagramu [@naskokvkuchyni](https://www.instagram.com/naskokvkuchyni).

Produkty si můžete bez jakýchkoli závazků koupit také přímo za velkoobchodní cenu naskenováním tohoto QR kódu.

Akce platí v červenci nebo do vyprodání zásob. U dětí, v těhotenství, při kojení nebo při zdravotních potížích doporučuji používat esenciální oleje opatrně a vždy podle doporučení výrobce.



LÉTO POD ŠIRÝM NEBEM

Letní večery přímo vybízejí k posezení s rodinou nebo přáteli. Ať už plánujete promítání oblíbeného filmu, sledování sportovního přenosu nebo jen pohodové setkání na zahradě, o příjemnou atmosféru se postará velké plátno, něco dobrého na zub a osvěžující nápoje.



Nemusíte připravovat složité menu. Skvělou volbou jsou například [harmonické brambory podle receptáře MORA](#) – stačí je nakrájet do tenkých plátků, potřít máslem a upéct dozlatova. Vypadají efektně, přitom jejich příprava je jednoduchá a skvěle doplní grilované maso i večerní zobání u filmu.

Stejně důležité je i letní osvěžení. Domácí limonády, ledová tříšť nebo zmrzlina zpříjemní horké dny a jejich přípravu usnadní přístroj [Gorenje GLICM 3v1](#). Díky vestavěnému kompresoru zvládne během chvíle připravit led, tříšť i zmrzlinu bez předchozího zamrazování a snadno se přizpůsobí různým konzistencím i ingrediencím.



Když je občerstvení nachystané, přichází čas na hlavní program. Kompaktní laserový projektor [Hisense M2SE PRO](#) promění zahradu nebo terasu v domácí kino díky 4K rozlišení, obrazu až o velikosti 200 palců a integrovaným aplikacím pro streamování. O působivý zážitek se postará také zvuk Dolby Atmos.

A pokud nechcete trávit čas mícháním drinků, sáhnout můžete po hotových koktejlech od společnosti Stock. Stačí je dobře vychladit a otevřít – na výběr jsou klasiky jako Cosmopolitan, Mai Tai nebo Blue Lagoon i nealkoholické varianty, takže si letní večer podle své chuti užije opravdu každý.



5 TIPŮ, JAK SI DOMA PŘIPRAVIT ZARUČENĚ SKVĚLÉ LEDOVÉ NÁPOJE

Ledová káva je symbolem léta a osvěžení. Aby ale chutnala jako z oblíbené kavárny, nestačí jen zalít espresso ledem. Rozhoduje síla kávy, kvalita ledu i správný poměr ingrediencí. Přinášíme pět tipů, díky kterým si připravíte perfektní letní drink i doma.

1. PŘIPRAVUJTE KÁVU SILNĚJŠÍ, NEŽ JSTE ZVYKLÍ

Nejčastější chybou při přípravě ledové kávy je podcenění síly nápoje. Led se totiž postupně rozpouští a kávu ředí. Ideální je tedy připravit espresso nebo filtrovanou kávu o něco koncentrovanější, aby si zachovala charakter i po ochlazení.

2. NA LEDU ZÁLEŽÍ

Kvalita ledu ovlivňuje výsledný nápoj více, než si většina lidí myslí. Kostky vyrobené z filtrované vody mají neutrálnější chuť a nezanechávají v kávě nežádoucí pachutě. Čím větší kostky použijete, tím pomaleji se budou rozpouštět. Zajímavým trikem je také zamrazit přímo kávu nebo espresso.

3. MLÉKO SI ZASLOUŽÍ STEJNOU POZORNOST JAKO KÁVA

Iced latte nebo ledové cappuccino stojí na správné kombinaci kávy a mléka. Pokud chcete dosáhnout krémovější konzistence, vyzkoušejte studené našlehání mléka nebo jeho alternativ. Jemná pěna dodá nápoji lehkost a vytvoří příjemný kontrast s intenzivní chutí kávy. Dobře funguje klasické mléko, ale také ovesná nebo mandlová varianta.

4. NEBOJTE SE EXPERIMENTOVAT S CHUTĚMI

Ledová káva nabízí mnohem větší prostor pro kreativitu než její horká varianta. Oblíbené jsou domácí sirupy, vanilka, skořice, karamel nebo například pomerančová kůra. Výborně fungují i bylinky, například máta či rozmarýn.

5. VRSTVENÍ UDĚLÁ Z OBYČEJNÉHO NÁPOJE ZÁŽITEK

Kromě chuti hraje roli také vzhled. Efektní vrstvení vytvoříte tak, že do vysoké sklenice nejprve nalijete sirup, přidáte led, poté studené mléko a nakonec pomalu přelijete kávu. Jednotlivé vrstvy se na chvíli oddělí a nápoj bude vypadat jako z kavárny.

MŮJ TIP NAVÍC: USNADNĚTE SI PŘÍPRAVU

Pokud si chcete vychutnat ledovou kávu bez složitého experimentování, pomůže kávovar se speciálním programem pro přípravu kávy na led. Například plně automatický [KitchenAid KF3](#) připravuje nápoj tak, aby si zachoval intenzivní aroma i po vychlazení, a díky automatickým programům zvládne oblíbenou ledovou kávu stiskem jediného tlačítka.



GRILOVANÝ SÝR S KIMCHI

Grilovací sezóna si žádá originální recepty a jedním z nich je hermelín s kimchi, který překvapí dokonalou kombinací krémového sýra a výrazné fermentované zeleniny. Právě kimchi dodá pokrmu šravnatost, svěží kyselost i příjemnou pikantnost. Do tohoto receptu doporučujeme použít pálivou variantu kimchi, která svou intenzivní chutí skvěle doplní rozpečený hermelín a promění jednoduché jídlo v nevšední gurmánský zážitek. Zkuste třeba naši oblíbenou značku Beavia, jejíž Kimchi s chilli papričkami vám zaručí dokonalý výsledek.



Ingredience:

- hermelín
- Kimchi Beavia
- 1 lžička oleje
- koření

Dále potřebujete alobal.

Postup:

1. Smícháme si lžičku oleje a koření. Vzniklou směsí potřeme hermelín z obou stran.
2. Marinovaný hermelín položíme na alobal a na vrch pokládáme kimchi. Následně hermelín zabalíme.
3. Připravený hermelín pokládáme na gril a pečeme, dokud není lehce nafouklý.



DRASTICKÉ DIETY NEJSOU ŘEŠENÍ

S příchodem léta mnoho lidí řeší postavu do plavek a zaměřuje se především na číslo na váze. Podle nutriční terapeutky Hedviky Jakešové, která spolupracuje s krabičkovou dietou [Nice To Fit You](#), je však mnohem důležitější znát skutečné složení svého těla a přistupovat ke změně komplexně.

„Celková hmotnost nám neřekne, zda ztrácíme tuk, nebo svalovou hmotu. Mnohem větší vypovídací hodnotu má analýza složení těla, například pomocí bioimpedančního měření,“ vysvětluje Jakešová. Díky ní lze zjistit množství svalů, tuku, vody v těle i bazální metabolismus a nastavit stravování podle skutečných potřeb organismu.

Důležitou roli hraje také dostatečná hydratace. Zejména v letních měsících může nedostatek buněčné vody způsobovat únavu, bolesti hlavy nebo otoky. Přesná data tak pomáhají odhalit, zda je problém skutečně v nadbytku tuku, nebo například ve zadržování vody či nedostatku svalové hmoty.

Stejně zásadní je správně sestavený jídelníček. Odpolední chutě na sladké často nejsou otázkou slabé vůle, ale signálem, že tělo během dne nedostalo dostatek kvalitní energie, bílkovin nebo vlákniny. Pomoci může také vědomé stravování – jíst bez telefonu či televize, pomaleji a soustředit se na samotné jídlo. Mozek pak lépe rozpozná pocit sytosti a snižuje se riziko přejídání.

Významný vliv na metabolismus má i psychika. Dlouhodobý stres aktivuje v těle režim „bojui, nebo uteč“, který zpomaluje trávení a může negativně ovlivňovat redukci hmotnosti. Proto odborníci doporučují během dne vědomě zpomalit a před jídlem se několikrát zhluboka nadechnout, čímž se podpoří regenerace i efektivnější trávení.

Cesta ke zdravější kondici tak nespočívá v drastických dietách, ale ve spojení kvalitní stravy, znalosti vlastního těla a psychické pohody. Když pochopíme, co naše tělo skutečně potřebuje, můžeme dosáhnout lepších a dlouhodobě udržitelných výsledků bez zbytečného stresu.

